وزارة الصحة
Ministry of Health

تجمـــع عسيـر الصحـي
Aseer Health Cluster

GLUTEN FREE

داء السيلياك

قسم التغذية العلاجية

Clinical Nutrition Department

0172251155-1396

Aseer-Ach-Clinnutr@moh.gov.sa

مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

يعاني مريض السيلياك لسنوات قبل أن يتم تشخيصه
بسبب نقص الوعي بوجود المرض

إهداء :

- إلى كل المصابين نقدر معاناتكم ونتمنى أن
يكون هذا الدليل مصدركم لتخفيف الآمكم

- إلى جميع الموردين وأصحاب المطاعم عليكم
بمعرفة المرض لدعم وخدمة فئة كبيره من المجتمع

مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

الفهرس

مقدمة.....١
تعريف السيلياك والجلوتين..... ٢
اعراض الاصابة بداء السيلياك ٣
امراض مرتبطه بداء السيلياك.....٤
المضاعفات والوقاية والعلاج.....٥
المعالجة الغذائية.....٦
الطعام المسموح.....٧
الطعام الغير مسموح.....٨
منتجات قد تحتوي على الجلوتين ٩
الجلوتين الخفي ١٠
طرق مقترحة للتخزين و التجهيز ١١
أطعمة خالية من الجلوتين غنية بالعناصر الغذائية.....١٢
نصائح قبل اعداد الطعام.....١٣
المكملات.....١٤
ماذا تفعل عند تناول الجلوتين بالخطأ؟.....١٥
التدخلات التغذوية لبعض الأعراض.....١٦-١٧
وصفات مقترحة خالية من الجلوتين.....١٨-٢١
للتواصل معنا ٢٢

مقدمة

في الأونة الأخيرة انتشرت بعض الامراض التي تصيب الجهاز الهضمي بكثرة مما ادى إلى صعوبة التفريق بينها ، وهنا نوضح الفرق :

داء السيلياك :

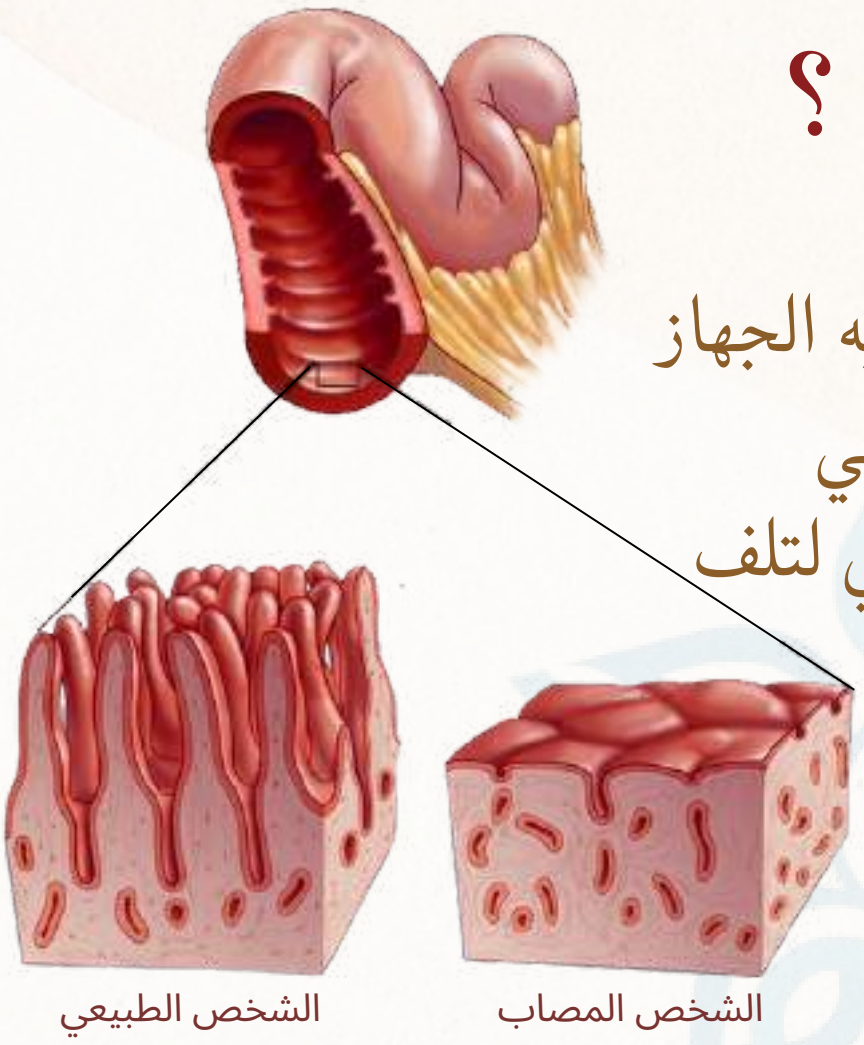
السيلياك أحد أمراض المناعة الذاتية المزمنة (وليس حساسية)، فعندما يتناول المصاب بالسيلياك غذاء يحتوي على مادة الجلوتين،فإن الجهاز المناعي يستجيب لهذا المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة

حساسية القمح :

حساسية القمح رد فعل الجهاز المناعي للبروتينات الموجودة في القمح فقط، وليس الجلوتين الموجود في الأطعمة الأخرى.

Aseer Central Hospital

ماهو السيلياك ؟



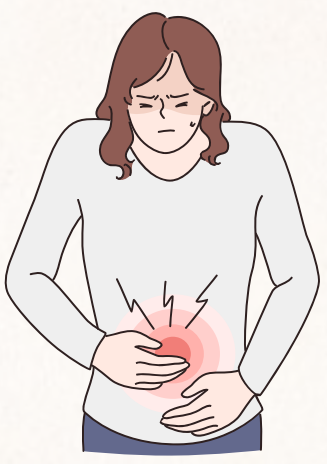
هو اضطراب مناعي ذاتي مزمن، يتسبب فيه الجهاز المناعي للجسم في هجوم على الجهاز الهضمي تحديدا الامعاء عند تناول الجلوتين مما يؤدي لتلف بطانة الامعاء .

تمتد نسبة انتشار الداء عالميا ١%

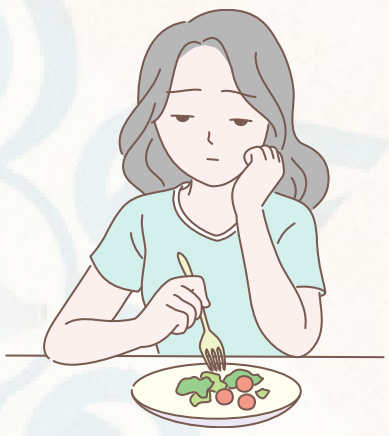
ماهو الجلوتين ؟

نوع من البروتين الموجود في الحبوب الشائعة مثل القمح والشعير والشوفان والجاودار ونخالة القمح بالإضافة للاطعمة المصنوعة من هذه الحبوب.

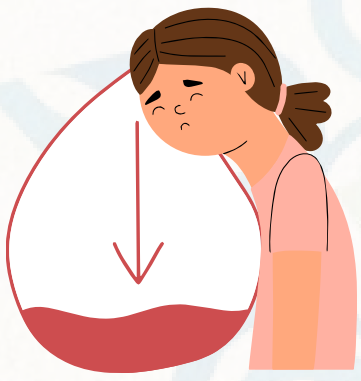
ماهي اعراض الإصابة بداء السيلياك؟



الامساك وآلآم البطن



فقدان الشهية



فقر الدم

تأخر النمو

الإسهال المزمن او الدهني

فقدان الوزن

الغثيان والقيء

تعب وإرهاق

امراض مرتبطة بداء السيلياك ؟

يمكن أن يصيب المرض كل الأشخاص لكن تزداد فرصه الاصابة في الحالات التالية:

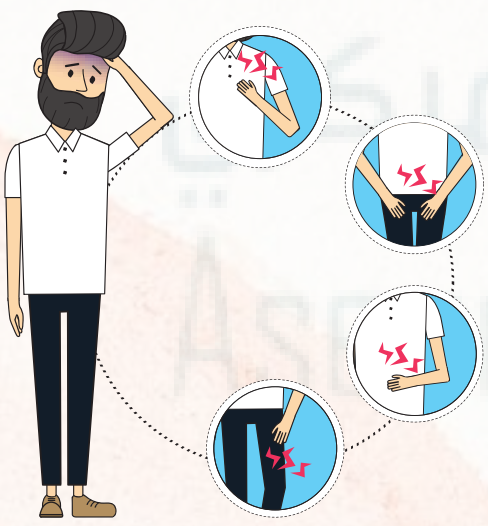
التاريخ العائلي

داء السكري النوع الاول

متلازمة داون او تيرنر

أمراض الغدة الدرقية

التهاب القولون المجهري

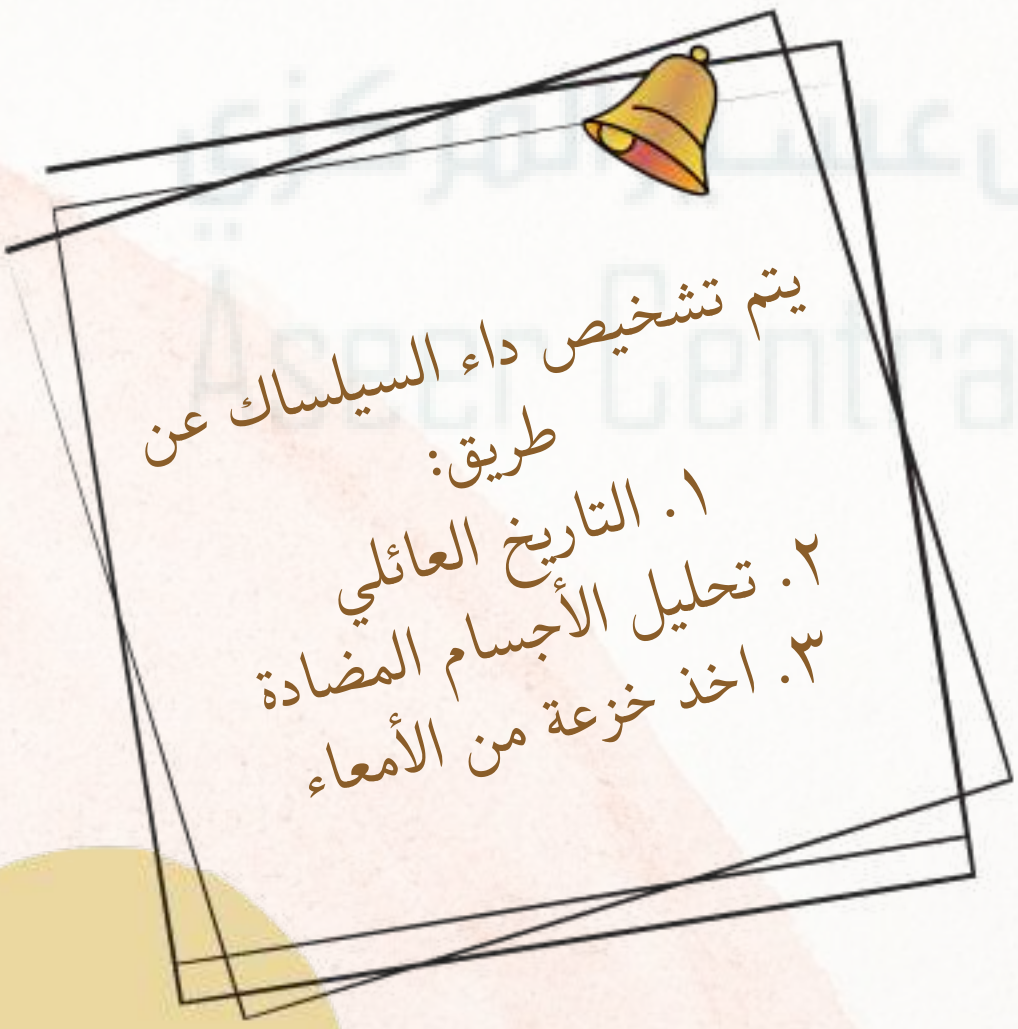


مرض اديسون

مضاعفات داء السيلياك

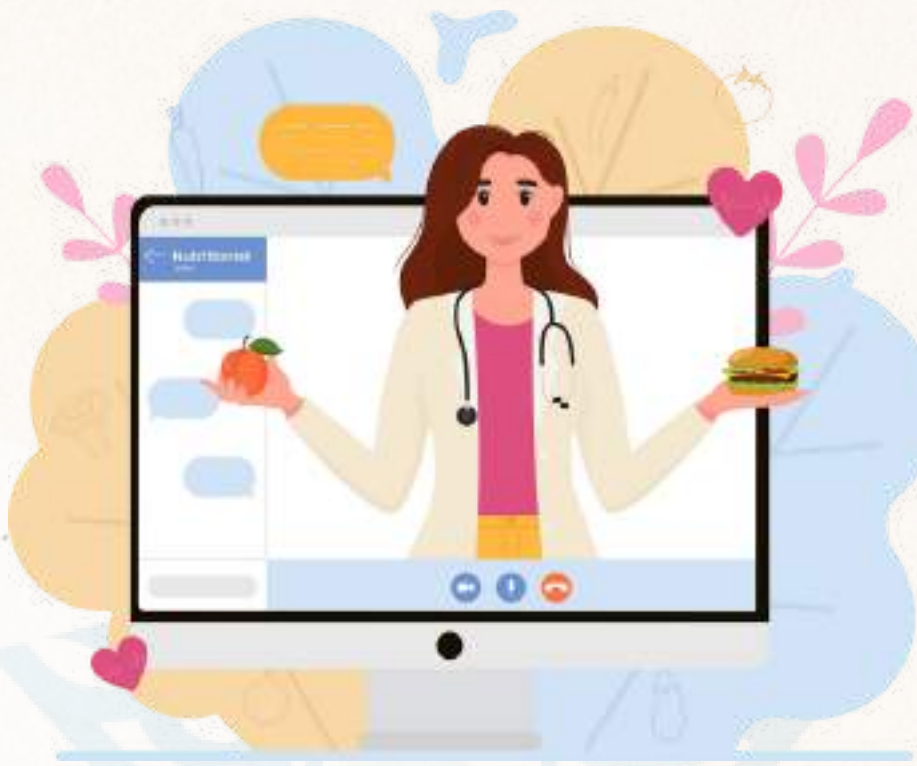
لا تصيب المضاعفات إلا الاشخاص الذين يستمرون بتناول الجلوتين و قد يؤدي ذلك الى:

- سوء التغذية
- مرض السرطان
- ضعف العظام
- مشكلات الجهاز العصبي
- مشكلات في الإنجاب (الإجهاض التلقائي)
- الطفح الجلدي



الوقاية والعلاج :

نظام غذائي صحي خالي من الجلوتين



المعالجة الغذائية لداء السيلياك :

تجنب تناول الأغذية التي تحوي بروتين الجلوتين

.

تدعيم الوجبة الغذائية الخالية من الجلوتين بالبروتين والسعرات؛ والفيتامينات والمعادن لتعويض ما فقده الجسم من عناصر غذائية.

يتعين على المريض تناول الوجبة الغذائية الخالية من الجلوتين بصورة مستمرة مدى الحياة.

الطعام المسموح به

الحليب ، الجبن ، اللبنة واللبن بأنواعة

جميع الخضروات والفواكه

بيض

بطاطس

دقيق جوز الهند

بازلا وفاصوليا

دقيق اللوز

ذرة

دخن

كينوا

بقوليات غير معلبة

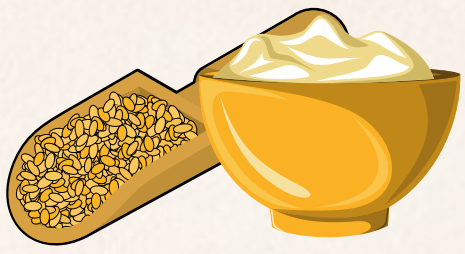
اللحوم والدجاج والاسماك

يصبح الطعام المسموح (ممنوع): في حالة اضافته او خلطة مع مواد تحتوي على الجلوتين

الطعام الغير مسموح به

شراب الشعير

الشبسات بأنواعها



السميد والبرغل

الجريش

البطاطس المقلية
بزيت غير نقي

القمح والشعير والشوفان

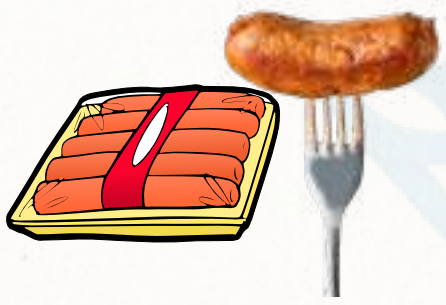
مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

منتجات قد تحتوي على الجلوتين

المعلبات

المثلجات المصنعة

صلصة الصويا



اللحوم المصنعة مثل المرتديلا والسجق

السلطات المحضرة مع صلصات جاهزة

الحلويات

اللحوم والاسماك المطبوخة مع صلصات جاهزة

يصنف المنتج خالي من الجلوتين
اذا كان يحتوي على أقل من ٢٠ ملجم/كجم من الجلوتين

الجلوتين الخفى :

هو مصطلح يطلق على المنتجات التي قد لا يتوقع الشخص المصاب بالسيلياك أنها تحتوي على الجلوتين وينبغي تجنبها ومن ضمنها :

- أحمر الشفاه
- معجون الأسنان وغسول الفم
- غراء الأظرف والطوابع والصلصال

طرق مقترحة للتخزين والتجهيز

عند انتهاءك من التسوق و شراء المواد الغائية الخالية من الجلوتين يبدأ التفكير في كيفية حفظ و تجهيز هذه الأغذية حتى نضمن تجنب حصول تلوثها بالجلوتين. إليك بعض النصائح اللي تقلل من فرص حصول التلوث بالجلوتين:

- لا تشتري الأطعمة المكشوفة أو من عربات بيع الأطعمة.
- قم بتخزين الطعام الخالي من الجلوتين بشكل منفصل عن الأغذية الأخرى.
- ضع ملصقات تعريفية للمنتجات الخالية من الجلوتين تجنبا لحصول لبس مع الأطعمة الأخرى.
- استخدم أدوات إعداد و طهي خاصة للأطعمة الخالية من الجلوتين يشمل ذلك المحامص و القلايات و غيرها (يوجد أوانى بها طبقة مانعة للالتصاق يمكن استخدامها بعد التأكد من نظافتها بشكل جيد). تأكد من نظافة الأدوات المستخدمة في الطبخ و التقطيع و الخلط و غيرها. تجنب الأدوات التي بها خدوش مثل ألواح التقطيع الخشبية لا نها قد تحوي فتات الجلوتين.
- "لا غمس مزدوج" هذه القاعدة تعني عدم استخدام الادوات مثل الملاعق و السكاكين في حاويتن مختلفتين.

أطعمة خالية من الجلوتين غنية بالعناصر الغذائية :

حمض الفوليك

الخضروات الورقية كالبروكلي والسبانخ ، الفواكه الحمضية كالبرتقال واليوسفي ، الكبد ،دقيق بذور الكتان ، المكسرات كالجوز والسمسم .

الكاليسوم فيتامين د

الحليب ، الاجبان ، الزبادي ، السالمون .

الحديد

اللحوم الحمراء والاسماك والدواجن ، المكسرات، البيض ، الكينوا ،الفواكه المجففة .

فيتامين ب١٢

الكبد واللحوم الحمراء ، الاسماك والدواجن ،البيض ، الحليب والاجبان .

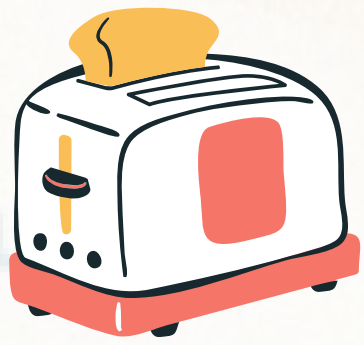
نصائح قبل إعداد الطعام

1. بعد معرفة ان المنتج الغذائي خالي من الجلوتين،يجب الحرص ايضاً على ادوات تحضير الوجبة .

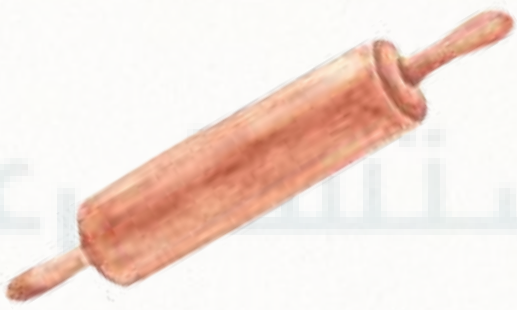
2. قد تتلوث العديد من الادوات المستخدمة في المطبخ بالجلوتين ومصادره لذا فيجب التأكيد من نظافتها.

3. يفضل إن أمكن أن يتم استخدام أدوات خاصه للأطعمة الخالية من الجلوتين لضمان عدم تلوث الطعام بالجلوتين.

هناك امثلة لبعض الادوات القابلة للتلوث بالجلوتين :



حماصة الخبز



أداة فرد الدقيق

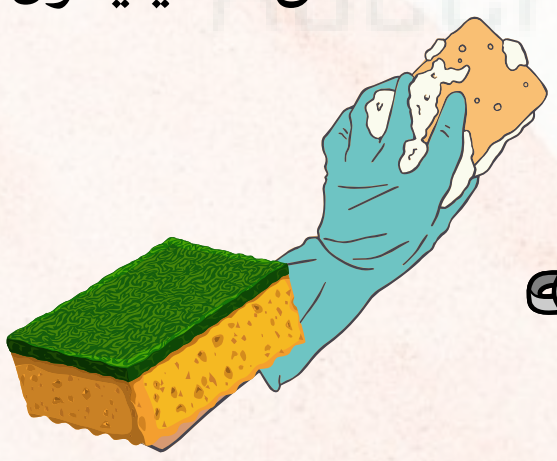
لوح التقطيع

ملاعق السيليكون

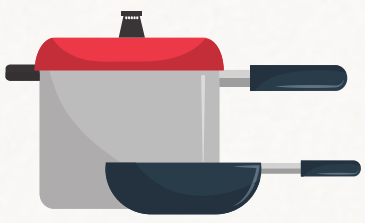
ملاعق الخشب

أداة الخفق

المصفاة والمنخل



إسفنجه الغسيل



المقلاة والقدور المطليه بمواد غير قابله للإلتصاق

ملعقةالإسكريم

أدوات خبز الكيك

أهم المكملات التي قد يحتاج إليها مريض السيلياك

الزنك
مهم لنمو الشعر وتجدد خلايا الجسم

الكاليسوم
مهم لصحة العظام والاسنان

فيتامين هـ
مضاد أكسدة يعمل على تخليص الجسم من المواد الضارة

الحديد
مهم للمناعة والنمو

فيتامين أ
مهم لصحة العيون وصحة الخلايا

حمض الفوليك
مهم لنمو خلايا الدم الحمراء والبيضاء

فيتامين د
مهم لصحة العظام ، نمو الخلايا وتجديدها

فيتامين ك
مهم لعملية تجلط الدم و وقف النزيف

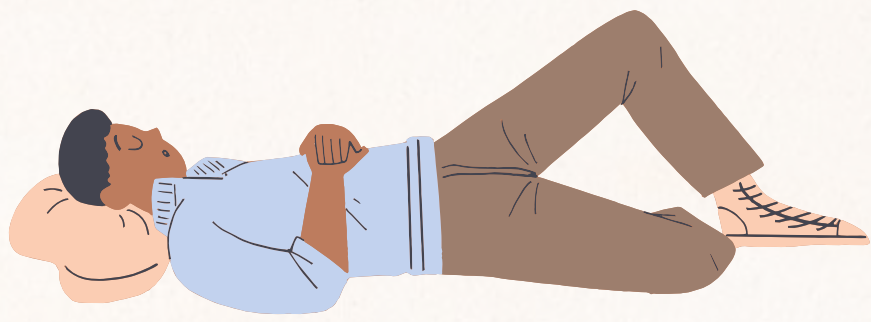
المغنيسيوم
مهم لصحة العضلات وعامل أساسي في عمليات الأيض

فيتامين ب ١٢
مهم لصحة الجهاز الهضمي والأعصاب والعظام

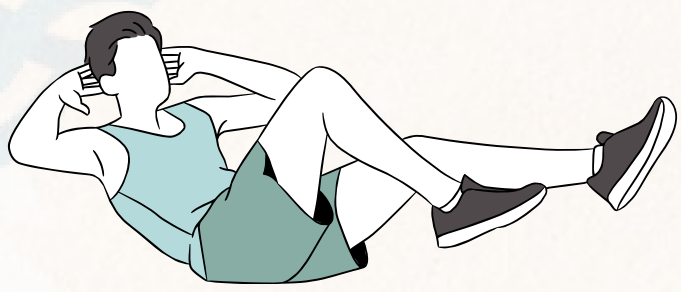
يجب عليك إستشارة الطبيب قبل أخذ اي مكمل غذائي مذكور أعلاه

مستشفى عسير المركزي
Asir Central Hospital

ماذا تفعل عند تناول الجلوتين بالخطأ؟



خذ قسطًا من الراحة



شرب كمية وفيرة من الماء لتعويض السوائل المفقودة والمساعدة في عملية الاخراج

بعد يومين حاول إضافة بعض التمارين الخفيفة للمساعدة في تحسين الحالة المزاجية

تناول بعض البروبيوتك الخالي من الجلوتين لإمداد الجسم بالبكتيريا النافعة

زيارة الطبيب عند الحاجة

يجب قراءة الملصق الغذائي لتجنب وجود الجلوتين في المنتج

بعض التدخلات التغذوية للتخفيف من بعض الاعراض المصاحبة للمرض :

الإسهال

- شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف
- التقليل من تناول الأطعمة الدهنية والسكرية والتوابل الحارة والحليب
- تناول الموز والتفاح والأرز الأبيض المسلوق والزبادي قليل الدسم.

الإمساك

- شرب الكثير من السوائل لتسهيل حركة الأمعاء
- أكل أطعمه غنية بالألياف (كالفواكه والخضروات والمكسرات)
- تجنب الوجبات السريعة عالية الدهون

نقص الوزن

- الحرص على أكل وجبات متكررة خلال اليوم مع الوجبات الخفيفة
- أكل أطعمة غنية بالمغذيات والفيتامينات والمعادن لتعويض النقص
- عمل رياضة خلال اليوم لاكتساب كتلة عضلية لتساعد بزيادة الوزن

بعض التدخلات التغذوية للتخفيف من بعض الاعراض المصاحبة للمرض :

حساسية اللاكتوز:

- قلل من تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى واستبدلهم بمنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز مثل: حليب الصويا، اللوز، أو Lactose free الحليب خالي من اللاكتوز milk

هشاشة العظام:

- الإلتزام بالحمية الخالية من الجلوتين
- زيادة تناول مصادر الكالسيوم وفيتامين د في الطعام مثل: الحليب ومشتقاته، الأسماك، البروتينات، المكسرات، الخضروات الورقية، مع التعرض الكافي لأشعة الشمس

فقر الدم:

- تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم، والأسماك، والفواكه مثل الرمان،والخضراوات،السبانخ، والبنجر
- والأطعمة التي تعزز امتصاص الحديد، وتحتوي على فيتامين(ج)مثل الليمون والبرتقال .

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين

خبز التورتيلا

المقادير:

- ١ كوب دقيق اللوز
- ١/٤ كوب دقيق التابيوكا
- ١ ملعقة صغيره سكر
- ١ ملعقه صغيرة ملح
- ١ علبة زبادي

الطريقة:

- تعجن جميع المقادير بالزبادي وتترك نصف ساعة .
- تفرد عالوجهين وتغطى بقطعة قماش الى وقت الاستخدام.

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين

صامولي

المقادير:

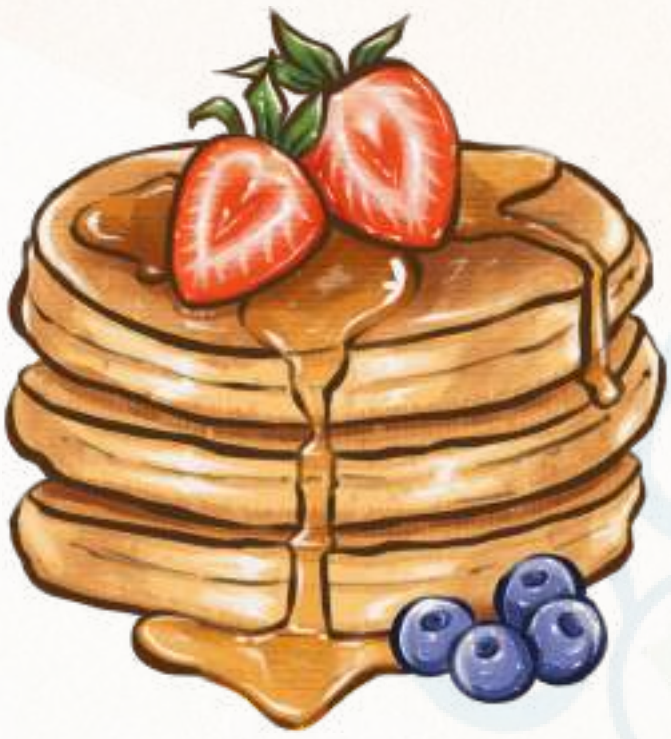
من الضروري ان تكون المقادير بحرارة الغرفة

- ٢ كوب ونصف دقيق جاهز خالي من الجلوتين
- ٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة
- ١ملعقه كبيرة خميرة
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ١ بيضه
- ٢ كوب حليب او لبن او زبادي .

الطريقة:

- توضع جميع المقادير الجافة في وعاء العجن وتعجن مع نصف كمية المقادير السائلة
- تبدا بالعجن وزيادة المقادير السائلة بالتدريج حتى تحصل على عجين لين يلتصق باليد
- تدهن صينية بزيت الزيتون وتبدا في تشكيل الخبز
- يشكل الخبز وتحرص على ان تكون عالية الارتفاع لأنها تتمدد وقت التحضير ، ثم يدهن وجه العجين بزيت الزيتون ويملس جيداً وتغطى لتتخمر ١٠ دقايق.
- تدخل فرن قد سبق تسخينه ،تخبز من الاسفل في الرف الاوسط لمدة ٧ دقايق ثم من الاعلى على نار هادئة للتحمير ثم تخرج وتغطى بقطعة قماش ليبرد ، ويمكن الاحتفاظ به في الفريزر.

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين



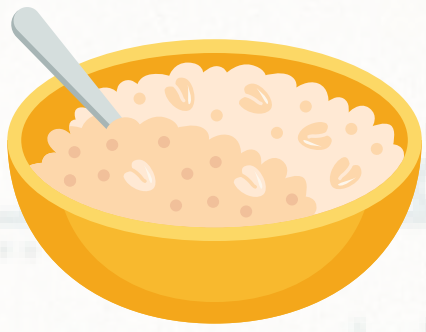
بان كيك

المقادير:

- ٤/٣ كوب دقيق اللوز
- ٤/٣ كوب حليب
- ١ بيضه
- رشة فانيليا

الطريقة:

- بالخلاط الكهربائي تخلط جميع المقادير ثم تخبز على الصاج



حلى الشوفان

المقادير:

- ١ كوب جوز الهند ١ كوب حليب بودرة ١ كوب شوفان خالي من الجلوتين ٢ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني خالي من الجلوتين او عسل
-

الطريقة:

- على النار يضاف جوز الهند وحليب البودرة والشوفان حتى يصبح لونه بني فاتح
- يرفع عن النار ثم يضاف اليه زبدة الفول السوداني او العسل .

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين

مرقوق

المقادير:

- ١ كوب دقيق الذرة حمراء
- ١ كوب دقيق الدخن
- ١/٢ كوب دقيق ذرة بيضاء
- ملعقتين كبيرتين دقيق شار
- ٢ ملعقه كبيره دقيق التابيوكا
- ١ ملعقه كبيره صمغ
- ١/٢ كوب زيت
- رشة ملح

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير جيدا وتترك لتتخمر نصف ساعة تقطع كور صغيرة
- وتفرد حلقات كبيره وتوضع على المرق او حلقات صغيرة اذا كانت لمطازيز

مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

جميع الحقوق محفوظة لقسم التغذية العلاجية
مستشفى عسير المركزي
تجمع عسير الصحي

للمزيد من المعلومات
او الاستفسارات التواصل عبر الواتس اب على الرقم التالى:
+966509111433